Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 5

Artikel: Das körperliche Training in unserer Armee

Autor: Gilléron, Jean-Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994756

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das körperliche Training in unserer Armee

Jean-Claude Gilliéron
Uebersetzung: Silvia Fior

Die Eidgenössische Turn- und Sportschule befasst sich seit mehreren Jahren in Zusammenarbeit mit dem Stab der Gruppe für Ausbildung mit der Schaffung einer Gesamtkonzeption betreffend das körperliche Training in unserer Armee.
Wir möchten nachfolgend einige Gesichtspunkte erläutern.

I. Neues Reglement «Armeesport»

Unter «Armeesport» verstehen wir sämtliche in Sportbekleidung ausgeführten Tätigkeiten, welche zur Verbesserung der körperlichen Leistung beitragen.

1.1 Ziel des Armeesportes ist die Förderung der militärischen Leistungsfähigkeit.

Es ist wichtig, zwischen der sportlichen und der militärischen Leistung einen Unterschied zu machen.

Um das bestmögliche Resultat erzielen zu können, muss der Sportler ideale Bedingungen vorfinden. Der Soldat im Gegensatz wird öfters eine beträchtliche Leistung in schwierigen und ungünstigen Verhältnissen vollbringen müssen.

In der nachstehenden Tabelle sind gewisse Unterschiede ersichtlich:

	Sportliche Leistung	Militärische Leistung
Tenue	Ideales, der Sportart angepasstes Sportdress	Schwere Uniform, Kampfanzug, Schuhe, Gepäck, Waffe
Boden	Planierte Sportanlage	Coupiertes Gelände
Zeit	Zu günstiger Jahres- und Tageszeit	Zu jeder Jahreszeit, bei Tag und Nacht, bei Sonne und Regen
Körper	Ausgeruht, entsprechend ernährt, Mahlzeit verdaut	Übermüdet, hungrig, evtl. voller Magen
Psyche	Freiwilligkeit, Freude Ehrgeiz	Zwang, Unlust, Angst

Daraus ist zu schliessen, dass die militärische Leistung sportliche Leistungsfähigkeit voraussetzt.

1.2 Die sportliche Ausbildung und Erziehung ist die wichtigste Aufgabe der Körperertüchtigung in unserer Armee. Da unsere Dienstleistungen jedoch von kurzer Dauer sind, wurde dieser Ausbildungszweig gesetzlich folgendermassen aufgeteilt:

Vordienstlich		Ausserdienstlich	Im Dienst
obligatorisch	freiwillig	freiwillig	obligatorisch
Schulturnen	Jugend und Sport	Einzel- oder Kollektivsport	Armeesport

Die vor- und ausserdienstliche Ausbildung bilden lediglich eine Einführung in den Sport oder Ergänzung. Es ist deshalb unerlässlich, der sportlichen Ausbildung einen angemessenen Platz im Rahmen der gesamten militärischen Ausbildung einzuräumen.

Unsere Zeit ist ganz allgemein von einem ausgeprägten Trend zum Sport charakterisiert. Gelingt es, unseren Dienstleistungen einen sportlichen Habitus zu verleihen, wird der Soldat seine Leistung mit Freude und Begeisterung vollbringen, und mancher Nichtsportler könnte noch für die Idee systematischen Körpertrainings gewonnen werden.

1.3 Als weitere wichtige Aufgabe betrachten wir die Anpassung der sportlichen Fähigkeiten an die militärischen Anforderungen.

Der Unterschied zwischen den sportlichen und militärischen Anforderungen beweist die Notwendigkeit einer besonderen Ausbildung und Erziehung. Das Problem ist die Umstellung. Die Uebungen müssen rationell und die Gewöhnung an militärische Leistungen und Anforderungen ausgerichtet sein.

Dieser Ausbildungszweig ist nicht mehr Teil des Armeesportes. Er gehört zum Körpertraining im Rahmen der allgemeinen militärischen Ausbildung (z. B. Patrouillenläufe, Marschtraining, Hindernisbahn im Kampfanzug usw.).

Das neue, reich illustrierte «Armeesport-Reglement» 51.41, welches aufgrund der neuesten Erkenntnisse über das körperliche Training abgefasst wurde, umfasst über 250 verschiedenfarbige Seiten. Dabei unterscheidet sich der für die Rekrutenschulen vorgesehene Grundstoff durch eine andere Farbe vom Ergänzungsstoff für die Offiziersschulen, die Züge der Elitesportler oder für spezielle Rekrutenschulen, in welchen die Körperertüchtigung bereits ihren festen Platz eingenommen hat.

Diese Anleitung, welche vielleicht in gewissen Kapiteln zu ausführlich ist, gibt den Unterrichtenden, welche meist unter den verschiedensten Voraussetzungen arbeiten, eine reiche Auswahl von Uebungen, wobei jeder Leiter das Entsprechende finden wird.

Die Stoffsammlung hat übrigens bei den schweizerischen Turn- und Sportlehrern grossen Anklang gefunden.

Dieses für Offiziere und Unteroffiziere bestimmte Reglement von Format A5 bietet den Vorteil, dass es in der Kartentasche stets mitgenommen werden kann.

Wir zweifeln nicht daran, dass diese Anleitung dem körperlichen Training in unserer Armee zu einem neuen Aufschwung verhelfen wird.

Nachfolgend ein Blick auf das Inhaltsverzeichnis:

Armeesport

Einleitung: Ziel und Konzeption

A. Theoretischer Teil
I Physiologische und Trainingsgrundlagen
II Sportmethodik
III Vorbereitung einer Lektion 30' 45' 60'

B. Praktischer Teil
GS = Grundstoff für die RS
ES = Ergängzungsstoff für die OS

I Beweglichkeit

1. 4 Uebungsreihen à 6 Uebungen (2 x Halle, 2 x im Freien) GS
2. Partner- oder Gruppenübungen ES

II Laufen

1. Schnelligkeit GS+ES
2. Dauerleistungsfähigkeit — Stehvermögen GS+ES

III Geschicklichkeit

1. Sprungschulung GS
2. Stützspringen GS+ES
3. Bodenturnen GS+ES
4. Werfen GS
5. Nahkampf GS

IV Kraft

1. Klettern GS
2. Hantelübungen GS
3. Kraftschlauch GS

V Kombinierte Formen

1. Circuittraining GS+ES
2. Hindernisbahn GS
3. Geländeturnen GS
4. Orientierungslauf ES
5. Spiele: a) Laufspiele, Stafetten, Kampfspiele, Ballspiele
   b) Mannschaftsspiele: Basketball, Kleinfeldhandball, Fussball, Blitzball GS

VI Test und Wettkämpfe

1. Konditionstest
2. Fünfkampf für RS und OS
3. Mehrkampf für RS und OS

VII Lektionen

1. Beispiel eines Lehrplanes RS
2. 20 Lektionen

VIII Körperliches Training im WK

IX Sport in der OS

1. Unterrichtsplanung
3. Wahlfachtraining
3. Der Armeesportleiter

Der Armeesportleiter

Der Armeesportleiter (ASL), sei er nun Instruktions-Offizier oder -Unteroffizier, wird in einem vierwöchigen Lehrgang in Magglingen ausgebildet, wo er sich mit den verschiedenen Problemen des körperlichen Trainings vertraut machen kann. Vorgesehen ist seine Verpflichtung als Verantwortlicher der Körperertüchtigung in den Offiziersschulen und auf den Waffenplätzen.

Nachfolgend ein Entwurf des Pflichtenheftes des ASL.

Pflichtenheft des Armeesportleiters

Allgemeines: Der Armeesportleiter wird in den Offiziers- und Rekrutenschulen voll zum Unterricht des Armeesports verpflichtet. In seiner Eigenschaft als Fachmann ist er dem Schulkommandanten unterstellt.

Er ist von jeder weiteren Aufgabe zu entlasten und muss stets versuchen, seine theoretischen und praktischen Kenntnisse zu vervollkommnen. Er organisiert den Sportunterricht für das Instruktionspersonal.

1. In den Offiziers- und Unteroffiziersschulen:

   Vorbereitung und Konzeption des Armeesports in der Schule; siehe Reglement 51.41 «Armeesport».

   Er leitet persönlich das körperliche Training (Turnen, Sport, Spiel, Schwimmen/Rettungsschwimmen, Nahkampf). Nach Bedarf werden ihm Mitarbeiter zugeteilt.

   Er erteilt den methodischen und didaktischen Unterricht sowie Theorie (unter Mitarbeit des Schularztes). Er ist verantwortlich für das Training der Wahlfächer (ausschliesslich in den Offiziersschulen) in Zusammenarbeit mit den zivilen Sportverbänden.

   Für die Verlegungsperiode bereitet er Weisungen für das körperliche Training der verschiedenen Fachgruppen vor; diese Gruppen werden regelmässig vom ASL beaufsichtigt.

   In den Offiziersschulen können gewisse erfahrene Aspiranten als Hilfs-Armeesportleiter eingesetzt werden.

   Er führt sportliche Prüfungen in Zusammenarbeit mit dem Schulkommandanten durch.

   Er übernimmt die Aufgabe der Beratung für Marschübungen sowie Geländeturnen oder kann vom Schulkommandanten als Uebungsleiter eingesetzt werden.

   Er ist verantwortlich für den Unterhalt und die Zuteilung der Sportanlagen bzw. des Sportmaterials. Er erledigt die Sportmaterialbestellungen in Zusammenarbeit mit dem Materialchef.

2. In den Rekrutenschulen:

   Vorbereitung und Konzeption des Armeesportprogrammes der Schule; siehe Regl. 51.41 «Armeesport».

   Er ist verantwortlich für die Kaderausbildung. Im Laufe dieser Ausbildung behandelt er stufenweise den auf die verschiedenen Ausbildungsphasen zu verteilenden Stoff.

   Er überwacht und kontrolliert den Armeesport in seiner Einheit im Einverständnis mit dem verantwortlichen Instruktionsoffizier.

   Er ist verantwortlich für das Training der Elitesportler und handelt bei deren Auswahl gemäss den Weisungen des Ausbildungschefs.

   Er organisiert im Rahmen der Schule sportliche Prüfungen in Zusammenarbeit mit dem Schulkommandanten und dem Kompanie-Instruktor.

   Er übernimmt die Aufgabe der Beratung für Marschübungen sowie Geländeturnen oder kann vom Schulkommandanten als Uebungsleiter eingesetzt werden.

   Er ist verantwortlich für den Unterhalt und die Zuteilung der Sportanlagen bzw. des Sportmaterials.

   Er erledigt die Sportmaterialbestellungen in Zusammenarbeit mit dem Materialchef.

   Es ist vorgesehen, in Zukunft Turn- und Sportlehrer als Armeesportleiter einzusetzen.

Rekrutenschulen

Ziele:

1. Körperliche Vorbereitung der Rekruten, welche wenig oder gar nicht trainiert sind (verhältnismässig grosse Anzahl) und Gewöhnen an die zunehmenden Leistungen des Dienstes: Grundstoff und Tests.
2. Die Körperertüchtigung in der Armee umfasst dieselben Grundbedingungen und verfolgt dasselbe Ziel wie das Verbandstraining: Erhalten der körperlichen Fitness.
3. Die Rekruten überzeugen, die vom Dienst verlangte maximale Leistung zu vollbringen: Es handelt sich hier um eine Umstellung = Anpassung an die mi-

litärische Leistungsfähigkeit, wobei der Wehrpflichtige seine körperlichen Fähigkeiten in den Dienst einer militärischen Verpflichtung stellt.

4. Gelegentliche Entspannung verschaffen und die Rekruten durch Spiele und sportliche Wettkämpfe für den Sport begeistern bzw. von der Notwendigkeit eines regelmässigen Körpertrainings überzeugen.

Stoff

Das Reglement enthält ein Beispiel eines Lehrplanes mit 80 Lektionen, welche täglich von Fall zu Fall anzuwenden sind.

Gültige Vorschriften:

80 Lektionen zu 30, 45 oder 60 Minuten.

Es steht den Kommandanten frei, sich für die eine oder andere Lösung zu entscheiden. Die Musterlektion dauert 60 Minuten.

Der Zugführer (eventuell ein Uof) ist verantwortlich für das körperliche Training seiner Rekruten. Wenn es die Verhältnisse erlauben, wird in Leistungsgruppen gearbeitet. Die Kaderausbildung wird von einem Fachmann geleitet, nämlich vom Armeesportleiter.

Die Einzelheiten betreffend den Grundstoff (GS) für die RS können im vorangehenden Inhaltsverzeichnis nachgeschlagen werden.

In Ergänzung des jedem bekannten Konditionstests ist zusätzlich ein Fünfkampf für RS vorgesehen. Er besteht aus: 1. 80 m Schnelligkeit; 2. 4000-m-Lauf/Dauerleistungsfähigkeit; 3. Hindernisbahn/allgemeines Stehvermögen; 4. Ziel- und Weitwurf/Geschicklichkeit; 5. Schiessen/Konzentration.

Offiziersschulen

Ziele:

1. Das Schwergewicht liegt auf der Pädagogik und Methodik:

   Weisungen für den Unterricht, praktische Lektionen.

2. Förderung des Leistungssinns und der persönlichen Fähigkeiten: Spezial-Lektionen.

   Gültige Vorschriften: 80 Stunden

Theorie	5 Stunden
Körperliches Training	25 Stunden
Methodischer Unterricht	20 Stunden
Schwimmen	15 Stunden
Wahlfächertraining	15 Stunden

   Sofern das Schwimmen wegen Fehlen eines Schwimmbades in der näheren Umgebung oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden kann, verteilen sich die dafür reservierten 15 Stunden auf die übrigen Sportarten.

   Ein neues Schwimmsport-Reglement befindet sich in Vorbereitung.

Theorie

Aufteilungsmöglichkeit des Stoffes:

1. Konzeption und Ziele des Armeesports
2. Studium des Grundprogrammes (Material und Einrichtungen)
3. Methodik (Sicherheitsmassnahmen)
4. Trainingslehre
5. Film

Körperliches Training: 25 Stunden

Der Aspirant wird während dieser Zeit einem intensiven Körpertraining unterzogen, um seine persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Der Stoff kann aus dem Grund- oder Ergänzungsprogramm ausgewählt werden, je nach Vorbereitung der Klasse.

Methodischer Unterricht: 20 Stunden

Dieser didaktische Unterricht wird grundsätzlich am Anfang der Schule stattfinden. Der Aspirant wird in die Tätigkeit des zukünftigen Unterrichtenden eingeführt; er befasst sich dabei vor allem mit dem Grundprogramm, welches ihm während seines Abverdienens zur Erteilung des Unterrichts dienen wird.

Der Schwerpunkt liegt ausschliesslich auf der Methodik und Didaktik.

Schwimmen: 15 Stunden

Ueberall wo das Schwimmen durchgeführt werden kann, sollte der Aspirant nach seiner Schule schwimmen können oder sogar das Brevet I der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) besitzen. Unterrichtsstoff: Schwimmen — Rettungsschwimmen — Wasserspringen.

Wahlfachtraining 15 Stunden

Ziel: Dem sporttreibenden Aspiranten die Möglichkeit geben, das persönliche Training in seiner Sportart durchzuführen.

In Ergänzung des theoretischen und methodischen Unterrichts sowie des körperlichen Trainings in der OS werden Wahlfächer eingeführt.

Beispiele: Leichtathletik, Schwimmen, Spiele, Judo, Fechten, Boxen, Schiessen usw.

Für Aspiranten, welche keinen regelmässigen Sport treiben, werden in verschiedenen Sportarten — je nach Möglichkeiten und Wünschen — Trainingsstunden durchgeführt.

Für Aspiranten, welche in der einen oder anderen Sportart Mühe haben, werden zusätzliche Trainingsstunden durchgeführt, damit sie den Rückstand aufholen können.

Mittel: Die Schulkommandanten werden ihre Wahl aufgrund der vorhandenen Anlagen sowie der zur Verfügung stehenden Leiter treffen.

Sie werden dabei nicht vergessen, dass eine Kontaktaufnahme mit den zivilen Behörden eventuell zum Zugang der verschiedenen Sportanlagen führen wird, und dass durch Beziehungen mit den Sportverbänden eventuell wertvolle Mitarbeiter beigezogen werden können. Diese Hilfssportleiter würden bezahlt werden und hauptsächlich das notwendige Material zur Verfügung stellen.

Die in einer Sportart erfahrenen Aspiranten werden ebenfalls als verantwortliche Gruppenleiter eingesetzt.

Die Trainingsstunden sollten nach Möglichkeit am Ende des Vormittages, am späten Nachmittag oder am Abend durchgeführt werden.

Der Armeesportleiter sorgt für die Organisation und Koordination dieser Trainingsstunden und hilft selbst mit, wo es nötig ist.

Zeit: Zusätzlich zu den im Schulprogramm vorgesehenen 15 Stunden wird es unter Umständen möglich sein, dieses Pensum zu erhöhen, sofern die Aspiranten gewillt sind, dafür einen Teil ihrer Freizeit zu opfern.

Wiederholungskurse

Ziele:

1. Den Nichtsportlern die Möglichkeit verschaffen, an einem gesteigerten Körpertraining teilzunehmen (Entrosten).

2. Verbessern der körperlichen Leistung durch das abwechslungsweise Training der Schnelligkeit, der Dauerleistungsfähigkeit, des allgemeinen Stehvermögens, der Geschwindigkeit, der Geschicklichkeit, der Kraft usw.
3. Fördern des Kampfgeistes durch Kampfspiele sowie Kraftübungen.
4. Wecken des Teamgeistes und Entspannung durch ein Mannschaftsspiel.

Stoff: Der durch zuständige Zugführer oder Fachleute der Einheit (Turn- und Sportlehrer, Verbands- oder Klubtrainer) unterrichtete Stoff des neuen Reglementes wird von Fall zu Fall angepasst werden können und dazu beitragen, einen gesunden Kampfgeist zu entwickeln.

Ein Spezialkapitel behandelt das Training im WK und gibt einige Musterlektionen für improvisierte Verhältnisse.

Das Programm «Gymnfit» eignet sich besonders für sämtliche Abkommandierungen sowie für Truppen, welche in speziellen Verhältnissen Dienst leisten: Fliegertruppen im Stollen, Festungstruppen usw.

Die Sportoffiziere werden in Kaderkursen zusammengezogen, damit sie mit dem Kursprogramm vertraut werden.

Die Organisation von Kontrollen, Tests oder Wettkämpfen wird mit dem Kommandanten und dem Sportoffizier vereinbart.

Der Sportoffizier des Bataillons oder der Gruppe

(Möglichkeiten eines Pflichtenheftes)

Vor dem Wiederholungskurs (WK): Er plant und organisiert das körperliche Training im Einverständnis mit seinem Kommandanten oder gemäss den Weisungen des Sportoffiziers der Division. Er ergreift sämtliche notwendigen Massnahmen zur Regelung der Ausrüstungs-, Material- sowie Personalfragen.

Im Kaderkurs (KK): Er unterrichtet die Verantwortlichen des Körpertrainings in den Einheiten (Programm, Kontrolle, Test usw.). Er organisiert den Patrouillenlauf sowie ein Eintrittsschiessen für die Offiziere.

Während des Wiederholungskurses (WK): Er leitet, koordiniert, unterrichtet und überwacht das körperliche Training. Er führt zentrale Trainings für Patrouilleure durch (Sommer und Winter). Er ist verantwortlich für das Wettschiessen und arbeitet mit dem Stab des Bataillons zusammen, wenn es sich um spezielle Aufträge handelt.

Ausser Dienst: Er organisiert die Trainings der Patrouilleure (Sommer und Winter), erteilt entsprechende Weisungen und regelt Material-, Transport- sowie Entschädigungsfragen.

Er begleitet die Mannschaften zu Wettkämpfen, Schiessen, Sommer- und Wintermeisterschaften (Tour der Dents du Midi usw.).

Er bildet sich weiter durch Besuch von Kursen für Patrouillenchefs oder Sportoffiziere; er trainiert und geht als Teilnehmer mit dem guten Beispiel voran.

Dieser Sportoffizier sollte im Stab des Bataillons eingeteilt werden, in sportlichen Belangen auf dem Höhepunkt oder Turn- und Sportlehrer sein.

Nach genauer Durchsicht der Weisungen für die Ausbildung und die Kursorganisation stellen wir fest, dass unsere Milizsoldaten täglich trainieren.

Die Funktion des Sportoffiziers nimmt dadurch nur an Wichtigkeit zu und wir sind uns bewusst, dass die Aufgabe schwierig ist, sei es nun während oder ausserhalb des Dienstes.

Von den Bewerbern wird Einsatzfreude und grosse Begeisterung verlangt. Wir sind jedoch überzeugt, dass diese wichtige Aufgabe von seiten der Jungen auf grosses Interesse stossen wird.

II. Militärkurse an der ETS Magglingen

1. Kurs der Militärschule I, ETH Zürich

Die Mehrzahl unserer Instruktionsoffiziere besuchen zu Beginn ihrer Laufbahn während eines Jahres die Kurse der Sektion militärische Wissenschaften an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich.

Im Laufe dieses Jahres weilt die Militärschule 6 Wochen in Magglingen, um sich mit den Problemen des Körpertrainings in der Armee vertraut zu machen. Die eine Hälfte der Ausbildungszeit wird dem Sportunterricht gewidmet, die andere Hälfte den Militärkursen. Die Teilnehmer trainieren jede Woche zwei Stunden in Zürich.

Programmübersicht

Theorie: Die ETS (1 Std.), Kursaufbau (2 Std.), Armeesport: Konzeption und Ziel (1 Std.), Sportmethodik (3 Std.), Aufbau einer Lektion (1 Std.), Trainingslehre (1 Std.), Trainingsphysiologie (2 Std.), Leistungsprüfungen (1 Std.), Sporthygiene (1 Std.), Unfälle und Verletzungen (1 Std.), Biologie und Demonstration im Forschungsinstitut (2 Std.), Studium des neuen Reglementes (2 Std.), Sportprogramme RS, UOS, OS, WK (4 Std.), Seminar (2 Std.), Material und Einrichtungen (1 Std.), Schweizer Sportgesetz (1 Std.), Jugend und Sport (1 Std.), Filme (6 Std.), Studium.

Praktischer Unterricht

Beweglichkeit: Einlaufen und Gymnastik.

Laufen: Schnelligkeit, Laufspiele, Stafetten, Staffelläufe, Dauerleistungsfähigkeit, allgemeines Stehvermögen.

Kraft: Klettern, isometrisches und isotonisches Krafttraining, Hantel- und Schlauchübungen zur Kraftförderung.

Geschicklichkeit: Sprungschule, Stützspringen, Bodenturnen, Werfen, Boxen.

Kombinierte Formen: Circuittraining, Hindernisbahn, Geländeturnen, Orientierungslaufen.

Spiele: Kampfspiele, Blitzball, Kleinfeldhandball, Fussball.

Test: Militär-Konditionstest, Wettkämpfe.

Wahlfachtraining: Das Wahlfachtraining wird gemäss Konzeption der OS aufgebaut. Sportarten, welche 1970 gewählt wurden: Tennis — Schwimmen — Kleinkaliberschiessen — Orientierungslaufen.

Die Theorie umfasst ungefähr einen Viertel der zur Verfügung stehenden Zeit. Der Rest wird dem methodischen sowie praktischen Unterricht gewidmet.

Nach einer praktischen und einer theoretischen Prüfung erhalten die besten Schüler ihre Auszeichnung als Armeesportleiter.

Die letzten Kurse haben gezeigt, dass ein sehr grosses Interesse für die Probleme des Armeesportes besteht, was eine Neuerung in den Rekrutenschulen voraussagen lässt.

2. Lehrgang für Armeesportleiter

Die Teilnehmer setzen sich zusammen aus Instruktions-Unteroffizieren, Kandidaten oder jungen Instruktions-Offizieren.

Sie werden von ihrem Waffenchef aufgrund ihrer sportlichen Erfahrung sowie ihrer zukünftigen Verpflichtung delegiert und haben eine Eintrittsprüfung sowie ein Schlussexamen zu bestehen, um ihr Brevet zu erhalten.

Der theoretische und praktische Unterricht ist ungefähr derselbe wie in der Militärschule. Das Kursniveau liegt jedoch höher und der methodische Unterricht wird mehr gefördert.

Dieser Lehrgang sollte in Zukunft durch zwei Wochen praktischen Unterricht in einer Rekrutenschule ergänzt werden.

Mehr als 120 Armeesportleiter sind bis heute in einem vierwöchigen Lehrgang ausgebildet worden. Es ist zu bedauern, dass nicht alle in ihrem Fachgebiet eingesetzt werden.

3. Infanterie-Unteroffiziersschule

Im Rahmen ihrer Ausbildung besuchen die Instruktions-Unteroffiziers-Kandidaten einen vierwöchigen Kurs, in welchem sie in die Grundlagen des körperlichen Trainings eingeführt werden. Das Niveau liegt hier im allgemeinen viel tiefer als in den obenerwähnten Kursen und der Stoff wird den Fähigkeiten der Schüler angepasst. Diese Schüler werden grundsätzlich nicht aufgefordert, später Sportunterricht zu erteilen. Die besten erhalten die Qualifikation zum Besuch des Lehrganges für Armeesportleiter.

4. Sanitäts-Offiziersschulen

Sämtliche Aerzte unserer Armee besuchen die ETS Magglingen, vor allem jedoch die Einrichtungen des Forschungsinstitutes. Sie werden theoretisch und praktisch in die Bereiche der Sportmedizin sowie in die Trainingslehre eingeführt.

Theoretischer Unterricht: Trainingsphysiologie, Leistungstests, Höhentrainingsprobleme, Orientierung über den Armeesport, Sportpsychologie, Behebung von Störungen des Kreislaufapparates, Sportverletzungen und -unfälle, Arztdienst in der Armee, Probleme der Sportmedizin.

Praktischer medizinischer Unterricht: Spiroergometrie, Dynamometrie, Step-Test, Konzeption und Planung des sportlichen Trainings.

Sportunterricht: Konditionsgrundtraining, Footing, Schwimmen, Spiele.

Der Militärarzt sollte sich nicht nur auf die Besorgung des Arztdienstes beschränken, wie dies gegenwärtig häufig der Fall ist. Wir finden, dass er eng mit den Verantwortlichen des körperlichen Trainings zusammenarbeiten sollte, um diese in der Verwirklichung ihrer Aufträge zu unterstützen. Sie werden in den folgenden Bereichen am gleichen Seil ziehen und somit im Sinne der Präventivmedizin zusammenarbeiten: Hygiene, Zeitpunkt der Lektion, Sinn der Lektion, Leistungsgruppen, Bestimmung der Anforderungsgrenze, Unfallverhütung usw.

Ab 1972 ist vorgesehen, parallel zum Lehrgang für Armeesportleiter einen Kurs für Sportoffiziere der Divisionen durchzuführen, welcher die Zentralschule II ersetzen wird.

Die Turn- und Sportstudenten der Universitäten Basel, Zürich, Bern, Lausanne und Genf werden während ihres Aufenthaltes in Magglingen über die Probleme des Armeesportes aufgeklärt.

III. Material und Einrichtungen

Es wäre illusorisch, ein neues, reichhaltiges Reglement einzuführen, ohne das dafür notwendige Material zu berücksichtigen. Seit 1968 wurde in jeder Einheit nach und nach folgendes Material angeschafft:

8 Hanteln 12 kg, 8 Hanteln 14,5 kg, 8 Hanteln 17 kg, 2 Messbänder 20 m, 2 Stoppuhren, 6 Handbälle, Startnummern 1 bis 150, Spielhemden 5 x 10 in verschiedenen Farben, 2 Zugseile 12 m, 2 Kletterseile 5 m, 2 Hanfseile 5 m, 2 elastische Sprungseile, 6 Matten, 16 Stäbe, 2 Hochsprunglatten, 2 Hochsprungständer, 1 Sprungtuch, 32 Markierungsstäbe, 1 Pumpe, 1 Rolle Markierungsband, 12 Tauchteller, 8 Schwimmwesten, 10 Blitzbälle, 2 Schweden-Sprungbretter, 2 Schwedenkasten, 30 Kraftschläuche.

Das obenerwähnte Material wird in den Offiziersschulen ergänzt durch:

10 Medinzbälle 3 kg, 2 Kugeln 5 kg, 10 Paar Boxhandschuhe, 10 Paar Sandsack-Handschuhe, 1 Sandsack für das Boxtraining, 30 Springseile, 6 Trainingsbretter (Schwimmen).

Diese Materialaufzählung erscheint vielleicht schwerfällig; wir wollten ganz einfach die grossen Fortschritte zeigen, welche in dieser Richtung unternommen wurden.

Die Beratungsstelle für Sportstättenbau der ETS steht den Kommandanten der Waffenplätze sowie den Verwaltern und Armeesportleitern für sämtliche gewünschten Auskünfte zur Verfügung.

In Zusammenarbeit mit der Gruppe für Ausbildung wurde ein Programm mit den minimalen sportlichen Einrichtungen aufgestellt.

Es wird darin u. a. die Schaffung folgender Einrichtungen empfohlen: Spielplätze für Handball oder Basketball, Plätze für Fussball und Blitzball, Finnenbahn, Testbahnen für das Circuittraining, feste Anlage für den Konditionstest, Hindernisbahn usw.

Mehrzweckhallen

Die Direktion der Eidgenössischen Bauten hat 1969 im Auftrag des EMD einen Wettbewerb für den Bau einer Anzahl Mehrzweckhallen in der Grösse von 26 mal 44 m ausgeschrieben.

Ueber 70 Architekten haben ihren Entwurf vorgelegt, so dass die Wahl unter günstigen Bedingungen getroffen werden konnte.

Das Metallgerüst ist vorfabriziert und wird in Industriekreisen in grossen Mengen hergestellt.

Die Struktur des Bodens gleicht dem Strassenbau. Ein synthetischer Belag, welcher sportlichen und militärischen Zwecken dient, wird direkt auf den feinen Asphalt gelegt.

Sämtliche Arbeiten sind systematisch geordnet, damit mit einem rationellen Aufbau gerechnet werden kann. Dadurch kann der nüchterne, jedoch praktisch eingerichtete Bau in lediglich 10 Wochen erstellt werden. Der Baupreis beträgt 520 000 Franken, ohne Grundstück jedoch inklusive sportliche Einrichtungen.

Bauprogramm

Im Jahre 1969 wurden 5 Hallen gebaut, und zwar in Freiburg, Chur, Walenstadt und Thun (2). 10 Hallen wurden auf den Voranschlag 1970 übertragen und für folgende Waffenplätze bestimmt: Bern (Sand), Monte Ceneri, Dübendorf, Emmen, Payerne (2), Bure, Aarau, Bellinzona, Sitten.

Eine weitere Etappe sieht 5 Hallen vor, und zwar für Bremgarten, Bülach, Genf, Bern und Luziensteig.

Diese Mehrzweckhalle ist so eingerichtet, dass zwei Gruppen gleichzeitig arbeiten können. Sie eignet sich zur Durchführung folgender Mannschaftsspiele: Handball, Basketball, Tennis und Volleyball.

Ausserdem dient die Halle — wie uns der Name sagt — zur Instruktion, zu Zusammenziehungen, Theorien, Filmvorführungen usw.

Infolge des grossen Erfolges dieser Mehrzweckhallen hat die Beratungsstelle für Sportstättenbau der ETS einen Entwurf für Gemeindesporthallen ausgearbeitet, welche nach denselben Prinzipien gebaut werden.

Wir sehen daraus, dass die Gruppe für Ausbildung sehr bestrebt ist, die sportlichen Einrichtungen auf unseren Waffenplätzen zu verbessern; wir finden, dass es in den Bereich jedes Kommandanten, Instruktors oder Armeesportleiters fällt, sei er nun auf einem gemeindeeigenen, kantonalen oder eidgenössischen Waffenplatz, Hand anzulegen, so dass mit dem Bau von sportlichen Einrichtungen weitere Fortschritte erzielt werden.

Schlussfolgerungen

Ich hoffe, dass diese Uebersicht jedermann gewiss werden lässt, was alles unternommen wird, um der Körperertüchtigung in unserer Armee einen bedeutenderen Platz einzuräumen.

Es handelt sich dabei um ein abwechslungsreiches Programm, welches absolut nicht Spitzensport verlangt, sondern sich eher an jedermann richtet.

Wir stellen mit Freude fest, dass eine langwierige Arbeit in dem Augenblick zur Vollendung gelangt, wo in den Schlussfolgerungen des Berichtes «Oswald» gewünscht wird, den folgenden Bereichen den Vorzug zu gewähren: Panzerabwehr, AC-Ausbildung, Nachtkampf, Ortskampf und «last but not least» körperliches Training.

Es ist wünschenswert, dass die höheren Instanzen präzise Weisungen aufstellen, damit nicht mehr das altbekannte Bild in Erscheinung tritt, «in einem 5-Liter-Behälter müssen 15 Liter Platz haben.»

Wir sind überzeugt, dass das auf diese Weise durchgeführte körperliche Training von seiten der Truppe mit Begeisterung akzeptiert wird.

Die Armeesportleiter, Zugsführer, Kommandanten und sämtliche zivilen Fachleute werden bestimmt die Einführung dieses neuen Reglementes begrüssen und dabei nicht vergessen, dass eine aktive Armee, unverwundbar in ihrem Geist und ihrer Technik, dies ebenso in physischer Hinsicht sein muss, da sie sonst den zunehmenden Anforderungen des modernen Kampfes nicht folgen könnte.

Gedanken — Gespräche — Geschehnisse

Hans Altorfer

Gerne und oft blicke ich vom neuen Schulgebäude hinunter aufs Land. Die Bibliothek eignet sich für solche Betrachtungen besonders gut. Es sieht alles so ruhig aus. Wenn man lange genug schaut, den Gedanken freien Lauf lässt, so rückt alles mit der Zeit weiter und weiter weg. Man hat plötzlich das Gefühl, in den Wolken zu schweben oder kommt sich vor wie der Milan, der gerade über dem See seine Kreise zieht.

Am letzten Sonntag war ich unten auf dem See und schaute hinauf. Je länger ich schaute, umso mehr kamen mir dieselben Gedanken, war dasselbe Gefühl, die gleiche Distanz da, nur in umgekehrter Richtung. Die beiden Gebäude hingen gleichsam in der Luft. Ich dachte an eine Kirchenkanzel.

Kein Wunder, dass mir dabei unsere Arbeit in den Sinn kam. Ich dachte daran, dass wir tatsächlich oft predigen, aber leider vielfach keinen nahen Kontakt mit den Gläubigen haben. (Das soll ja auch Predigern passieren.) Wenn man zu lange oben bleibt, sich kaum wirklich um das kümmert (oder nicht dazu kommt) was unten passiert, so gerät man leicht in die Situation des Aussenstehenden. Wir lesen in den Zeitungen von allerhand Vorkommnissen, von Problemen mit der Jugend. Leiter erzählen uns von den Schwierigkeiten, die sie mit den Kursteilnehmern haben. Sie fragen uns um Rat, wie diese oder jene Situation zu meistern wäre, zum Beispiel wie man gemischte Lager erfolgreich führen könne, wie man mit schwierigen Hallenabwarten umzugehen hätte oder bewegungsfaule junge Leute motivieren könne. Wie viele solcher Probleme werden an uns herangetragen! Wir wissen und verstehen sehr viel vom Sport. Von der Jugend oder den praktischen Problemen der Leiter wissen wir eigentlich nur noch vom Lesen, Hören und Sagen. Wir geben oft Rat ohne praktische Kenntnisse und Erfahrungen. Oder diese liegen für viele von uns um Jahre zurück.

So hört man denn hie und da die Rufe von unten, vorwurfsvoll, oft natürlich übertrieben, aber eben nicht unberechtigt: Wir seien zu weit weg, zu hoch oben, nicht nur was die Meereshöhe anbetrifft; wir werden aufgefordert, wieder einmal herabzusteigen, wie einst die Götter vom hohen Olymp; wir seien wirklich vielfach in oder über den Wolken; unsere Vorschläge seien zwar gut, zeugten von bestem Willen, seien aber meilenweit weg von der Realisierbarkeit.

Was sollen wir tun? Wie diese Distanzen abbauen? Wir möchten wirklich öfters hinuntersteigen, um die Probleme besser kennenzulernen, um selbst zu erleben und um Erfahrungen zu sammeln. Aber es ist schwierig. Die Entwicklung im Sport verläuft wie jene in der Technik — rasant, stürmisch. Wir werden von ihr überrollt, wehren uns so gut es geht, müssen aber Abstriche vornehmen und Aufgaben auf der Seite lassen. Eine solche Aufgabe wäre das Sammeln von Erfahrungen mit jenen, die Sport treiben. Wir sollten diese Aufgabe bald einmal anpacken. Nur dann haben unsere Vorschläge, Pläne und Programme Aussichten auf Erfolg und unsere Arbeit bleibt aktuell.